

Как укрепить иммунитет ребенка

Слово иммунитет происходит от латинского и обозначает «освобождение», «избавление». Так в Древнем Риме граждан, обладающих личной неприкосновенностью, называли иммунными. Иммунитет как физиологическое явление было введено русским ученым Мечниковым и французским микробиологом Пастером.

Иммунитет – это способность организма противостоять инфекциям.

Закладка иммунитета происходит еще до рождения. Поэтому на него влияют внутриутробное инфицирование, недоношенность, незрелость ребенка, токсикозы беременной, хронические заболевания матери и многие другие факторы неблагополучия. Следующим этапом формирования иммунитета является материнское молоко. Дети, вскармливаемые грудью, болеют значительно реже. Но действует такая защита только на период грудного вскармливания.

Укрепление иммунитета.

1. Программа действий должна начинаться еще во время внутриутробного периода жизни ребенка.

Это здоровый образ жизни будущей мамы, отказ от курения, наблюдение у врача, оздоровление очагов хронической инфекции и т. д.

2. Грудное вскармливание – закладка крепкого иммунитета. Молоко и молочиво содержат иммуноглобулины – готовые антитела против микробов и вирусов.

3. Режим дня важен в любом возрасте. Это достаточный дневной и ночной сон, длительные прогулки на свежем воздухе. Недостаток сна ослабляет организм и, как следствие, снижает сопротивляемость к инфекциям. Редкие прогулки вызывают кислородное голодание, что тоже снижает иммунитет.

4. Сбалансированное питание с оптимальным для ребенка содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. В ежедневном рационе должны обязательно быть свежие овощи, фрукты, соки, ягоды.

5. Гимнастика, массаж, питание. Они укрепляют иммунитет, стабилизируют систему терморегуляции. Гимнастик должна быть направлена на улучшение дренажной функции бронхов, на повышение тонуса дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Массаж хорошо проводить курсами 2-4 раза в год по 10-15 процедур. Прекрасным стимулятором иммунитета является массаж стоп, так как именно подошва является мощной рефлексогенной зоной человеческого тела. А между биологически активными точками стоп и верхними дыхательными путями обнаружена тесная связь. Также эффективно закаливание по типу контрастных ванн и контрастного обливания стоп.

6. Регулярное полоскание горла настоями трав с антисептическим действием обеспечивает местный иммунитет. Полоскать горло лучше несколько раз в день после еды настоями шалфея, эвкалипта, ромашки, календулы и др.

7. Очень полезны орошение солевыми растворами слизистой носа. Их можно делать самостоятельно, можно покупать готовыми в аптеке. Солевые растворы хорошо смывают вирусы и бактерии со слизистой.

8. Лечение очагов хронической инфекции- это тонзиллит, аденоидит, кариозные зубы. Эти очаги – источник постоянной интоксикации организма, инфекция из них попадает в кровеносное русло и распространяется по всему организму.

9. Контроль за состоянием кишечника. Следует не допускать запоров, лечить дисбактериоз. Так как нормальная микрофлора кишечника способствует формированию здорового иммунитета.

10. Лечение фоновых заболеваний, которые снижают иммунитет. Это железодефицитная анемия, профилактика рахита, которая необходима всем детям до 3-х лет в осенне-зимний период.

11. Запрет на курение в квартире. Пассивное вдыхание дыма сушит слизистые верхних дыхательных путей и способствует проникновению микробов в более глубокие слои слизистой оболочки.

12. Витаминотерапия. Витаминотерапию лучше проводить курсами 2-4 раза в год, курс не менее месяца. Лучше использовать поливитаминные препараты с микроэлементами.

13. Оздоровлению способствуют и физиотерапевтические методы. Это ультрафиолетовое облучение, лазер, ингаляции. А также посещение бассейна, сауны, бани.

14. Иммунокорректирующая терапия. Сейчас множество препаратов для повышения иммунитета. Но следует помнить, что их применение у детей вопрос спорный и выбор препарата – это привилегия специалиста. Наиболее безобидным является использование растительных адаптогенов, таких как элеутерококк, заманиха, аралия, лимонник, жень-шень.

15. Использование природных фитонцидов и витамина С. Добавляйте в пищу ребенка чеснок, репчатый лук. Так прожевывание одного зубчика чеснока полностью очищает полость рта от микробов. Натуральным витамином С максимально богаты квашеная капуста, клюква, киви, лимоны, апельсины, мандарины. Включайте их в рацион, особенно в сезон простуд.

Материал подготовлен по публикации в «Педиатрии»